

城南公民館だより

No. 6号 令和 6年 9月 1日



↑メール

〒814-0111 福岡市城南区茶山 6-21-5
TEL: 092-843-9418 FAX: 092-843-8693
メールアドレス: jounan90@jcom.home.ne.jp
*講座のお申し込みは毎月1日午前9時より電話
FAX、メールで受け付けています。

こちらから公民館の様子がご覧いただけます。



←ブログ

Instagram →



城南校区文化祭 開催及び作品募集のお知らせ

～ステージ発表～

- ❖日にち: 11月17日(日)
- ❖場所: 城南小学校 体育館

～作品展示～

- ❖期間: 11月14日(木)
～11月17日(日)まで
- ❖場所: 城南公民館 講堂

※開催にあたって校区にお住まいの方の作品を募集します。みなさんの素敵な作品で公民館がいっぱいになると嬉しいです!

❖問い合わせ先: 城南公民館 (092-843-9418)

募集中

親子すくすく広場 共催: すくすくサロン

～スタンダード文庫 読み聞かせ講座～

- ☆日時: 9月19日(木) 11:00～12:00
- ☆講師: 読み聞かせボランティアネットワーク
藤田美智代さん
- ☆対象: 0歳児～未就園児までのお子さまと保護者

災害時の為の「超簡単! お料理レシピ」

共催: 社会福祉協議会

- ❖日時: 9月28日(土) 10:00～12:00
- ❖内容: ポリ袋でお湯にポチャンとするだけ。
カレーライスを作ろう!
- ❖講師: 食生活改善推進員協議会 金久芳恵さん
- ❖対象: 小学生と保護者
- ❖定員: 15組30名(先着順)



出会い ふれあい 助けあい 明るいわが町 わが校区 * ひまわりサンデーラジオ体操



あっとホームじょうなん

「健康講座2024」

共催: 健康づくり推進委員会

第3弾 足腰を鍛えて、元気に過ごそう!

- ☆日時: 9月9日(月) 13:30～15:30
- ☆講師: 健康運動指導士 松原建史さん
- ☆定員: 25名(先着順) *zoom参加できます。
- ☆申し込み: 受付中
- ☆飲み物・タオル・上履きをご持参ください。

第4弾 おいしく食べるフレイル予防の食事!

- ☆日時: 9月30日(月) 10:00～12:00
- ☆講師: 管理栄養士 出嶋洋子さん
- ☆定員: 20名(先着順)
- ☆エプロン・三角巾をご持参ください。



いきいき学級 第6回「人権講座」

～ゴールデンレトリバーのクララが見守ってくれた
母との時間 在宅介護19年の経験から～

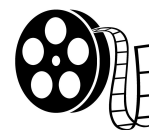
- ◎日時: 9月25日(水) 10:00～11:30
- ◎講師: 西日本新聞記者 山形紀子さん
- ◎対象: いきいき学級会員



～アジア映画上映会～

ミュージカル・コメディ「三人姉妹」

- ※日時: 9月4日(水) 10:00～12:00
- ※料金: 無料
- ※作品紹介: インドネシア映画
- ※申し込み: 受付中



その他の行事予定

11日(水)	10:00～	ニコニコくらぶ
14日(土)	13:30～	自治協議会役員会
	20:00～	夜間防犯パトロール
18日(水)	10:00～	なごやかサロン
27日(金)	10:00～	校区献血
	13:00～	

*講座の申し込みは、9月1日(日) 9:00より受付

スマホ塾

- ※日時: 9月20日(金) 10:00～12:00
- ※定員: 先着10名
(LINEをダウンロードしている方)
- ※内容: 便利な機能を知って楽しもう!
- ※講師: 「あなたのスマホのお医者さん」
スマホドクター 前田淳美さん



城南市民カレッジ歴史講座

「むかしばなし・伝説の考古学」

- 日時: 9月7日(土) 10:00～12:00
- 内容: 遺跡によって誕生した昔話や伝説について
- 講師: 福岡大学人文学部歴史学科准教授
古澤義久さん
- 定員: 30名(先着順)



臨時休館のお知らせ

9月23日(月・振休)は利用申込がないときは臨時休館します。この日に利用を希望される場合は、9月13日(金) 17時までにご連絡をお願いします。
毎週日曜日 8:00～於: 小学校校庭(雨天時: 体育館)

～なごやかサロン～
「フレイル予防の美味しい食事会」

- ☆日 時：9月18日（水）10：00～11：30
☆講 師：管理栄養士 中島静子さん
☆メニュー：枝豆ごはん・ゆで豚とたっぷり野菜
ほうれん草の三色和え
かぼちゃのポタージュスープ
ひんやり水ようかん
☆定 員：20名（先着順）
☆参加費：500円（含食事代）
☆申し込み：9月1日（日）より
☆共催：食生活改善推進員協議会
＊年齢を問わずどなたでも参加できます。
＊飲み物・上履きをご持参ください。



～すくすくサロン～

「親子で気軽に出かけられる場所を」
そんな声から「すくすくサロン」は
誕生しました。一度覗いてみませんか？



- ❖日 時：9月5日（木）・12日（木）・19日（木）
10：30～12：30
＊9月19日（木）11：00～12：00
「スタンダード文庫 読み聞かせ講座」を開催します。
❖対 象：就学前のお子さん（乳幼児）と保護者の方

～図書ボランティア「たんぽぽ広場」～

- ◇日 時：9月14日（土）・28日（土）
10：00～12：00
◇場 所：城南公民館 児童等集会室
本の貸し出しもあります。（お一人3冊まで、2週間）



～ミニ図書館・本の貸し出し～

- ＊公民館開館日、9：00～17：00までどなたでも本を借りることができます。

～健康づくり推進委員会～

★ニコニコくらぶ

- 日 時：9月11日（水）10：00～12：00
＊飲み物・上履き・タオルをご持参ください。

★健康講座2024 第3弾 共催：城南公民館
～足腰を鍛えて、元気に過ごそう！～

- 日 時：9月9日（月）13：30～15：30
講 師：健康運動指導士 松原建史さん
定 員：25名（先着順）受付中！

★健康講座2024 第4弾 共催：城南公民館
～おいしく食べるフレイル予防の食事・実習～

＊いろいろな講座で学んだフレイル、今回は実際にご自身で作ってみましょう。

- 日 時：9月30日（月）10：00～12：00
講 師：管理栄養士 出嶋洋子さん
食生活改善推進員協議会
定 員：20名（先着順）エプロン・三角巾持参

★歩こう会 ＊9月はお休みです。



★献血にご協力をお願い致します。
献血は命を救える身近なボランティアです！

- ◎日 に ち：9月27日（金）
◎受付時間：10：00～12：00
13：00～15：00



- ◎場 所：城南公民館 講堂
◎400 ml献血にご協力いただける方

＊福岡県内では、毎日600人分の輸血用血液が必要です。皆さんの善意の献血が尊い命を救います。

- ※公民館への問い合わせや講座の申し込みは、午前9時から午後5時までお願いいたします。
※講座等の申し込みは毎月1日より受け付けます。

9月1日～7日は「福岡市備蓄促進ウィーク」

災害に備えて“備蓄”を始めよう

市は、「防災の日」の9月1日からの1週間を「福岡市備蓄促進ウィーク」と定めています。地震や水害などの災害は、いつ起こるかわかりません。いざという時のために、各家庭や自治会、事業所で、3日分以上の飲料水や食料、生活物資などを備蓄しましょう。

【チェックリスト】

備蓄品	確認欄	備蓄品	確認欄
・食品(1人1日3食×3日分)		・感染症対策(消毒液・マスク等)	
・水(1人1日3リットル×3日分)		・上履き	
・トイレットペーパー		・衛生用品	
・携帯用トイレ		【その他、必要な物】	
・懐中電灯		・	
・携帯ラジオ		・	
・モバイルバッテリー		・	
・救急セット		・	

＊高齢者や障がい者、乳幼児など、特に配慮が必要な人がいる場合は、紙おむつ・粉ミルク・アレルギー対応食品・服用薬なども備えましょう。

＊ローリングストック法

普段から食料や生活必需品を少し多めに購入しておき、食べた分だけ買い足して備蓄する方法です。

ニセの投資話を持ち掛ける
「SNS型投資詐欺」に注意！！



SNS型投資詐欺って？

SNS等を通じて、関係を深めて信用させ、投資すれば利益が得られると言って金銭をだまし取る詐欺

＊SNS等とは・・・LINE、Instagram、Facebook、X（旧Twitter）、マッチングアプリ等



予防のポイント

- ☆SNS・インターネット上の投資話に、注意！
☆著名人になりすましたSNS上の広告が、被害の入り口！
☆「絶対儲かる」「元本保証」という話は詐欺！
☆お金を送金する前に、まずは周囲や家族の人に相談！

SNS等での金銭の話は警察（#9110）へ相談を！